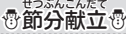




令和 7 年度 2 月 給食こんだて表

北上市西部学校給食センター



日曜	こ ん だ て 名	主 な 食 品 名			エネギー 〔kcal〕	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
2 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 443		寒い日が続いています。体調を崩さないように、「手洗い」「うがい」をしっかりと行い、2月も元気に過ごしましょう。
	いわて牛入りメンチカツ	パンこ、あぶら	ぶたにく、ぎゅうにく	たまねぎ	小 682		
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング	まぐろ、わかめ	きゅうり、にんじん ブロッコリー	中 791		
	とさんこじろ道産子汁	じゃがいも、バター	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん とうもろこし、ながねぎ			
3 火							今日は「節分」です。節分は季節を分けるという意味があり、「立春」の前日をいいます。節分には、邪気を追い払うために、鬼が苦手な「いわし」や「大豆」を食べる風習があります。
	わかめごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう、わかめ		幼 622		
	いわし鰯ハンバーグ	さとう	スケソウダラ、いわしみそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小 686		
	こもくまめ五目豆	あぶら、さとう	とりにく、こんぶ、だいず	にんじん、ごぼう こんにゃく、えだまめ	中 809		
	鬼っ子すまし汁		とうふ、かまぼこ	だいこん、にんじん えのきたけ、みつば			
	節分デザート (豆乳プリン)	こなあめ	とうにゅう				
4 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 406	江釣子幼なし	今日は「立春」です。立春とは冬のピークを過ぎて、春のきざしを感じ始めるころのことをいいます。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では今日から春になります。
	とりにく鶏肉のレモンソース	かたくりこ、あぶらさとう	とりにく	レモンかじゅう	小 639		
	キムタク炒め	あぶら、さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ、だけのこ たくあん、はくさいキムチ ピーマン	中 782		
	ワントンスープ	ワントン (こむぎこ)	えび	にんじん、キャベツ ほししいたけ、もやし チンゲンサイ			
5 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー	藤根幼 江釣子幼なし	「南部焼き」は、ごまをまぶして焼いた料理です。岩手県と青森県にまたがる南部地方はごまの名産地であるため、ごまをまぶした料理を「南部〇〇」といいます。
	さけななぶや鮭の南部焼き	ごま	さけ		小 577		
	なめたけあえ			もやし、にんじん ほうれんそう、はくさい なめたけ	中 726		
	さつまいものみそ汁	さつまいも	とうふ、とりにく、みそ	にんじん、だいこん ながねぎ			
6 金	テーブルロールパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 593	藤根幼なし	1月7日に食べる風習のある「春の七草」の中の「すずな」はかぶのことです。かぶの形が「鈴」に似ていることから、そう呼ばれるようになりました。
	トマトオムレツ	マヨネーズ、さとう	たまご	トマト、たまねぎ	小 732		
	イタリアンサラダ	ドレッシング		にんじん、きゅうり キャベツ、ブロッコリー とうもろこし	中 893		
	かぶのクラムチャウダー	ルー、バター	あさり、ベーコン しほはなまめ、ぎゅうにゅう チーズ、だっしふんにゅう	たまねぎ、かぶ、にんじん マッシュルーム、パセリ			
9 月							月に一度取り入れているかみかみ献立の日には、「カメ」のイラストを掲載しています。このカメさんがいる日の給食は、いつも以上によくかみかみ (カメカメ) して食べて下さいね。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 376		
	とんかつ	パンこ、あぶら	ぶたにく		小 609		
	れんこんのシャキシャキサラダ	さとう ノンエッグマヨネーズ	とりにく、ひじき、だいず	れんこん、にんじん きゅうり	中 733		
	じゃがいもと仙台海苔のみそ汁	あぶらふ、(こむぎこ) じゃがいも	みそ	にんじん、たまねぎ こまつな、ながねぎ			
	かみかみ青りんごグミ	みずあめ、さとう		りんごかじゅう			
10 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 462		厚揚げは豆腐を水切りし、表面を油で揚げたものです。水切りしているため、豆腐よりも栄養価が凝縮され、たんぱく質やカルシウムが多く含まれます。
	シューマイ焼売 (幼1コ、小中2コ)	パンこ、さとう	スケソウダラ、とうふ	とうもろこし、たまねぎ	小 589		
	マーボー厚揚げ	ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、だいずミート あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、にら しょうが、にんにく はくさい、にんじん きくらげ、チンゲンサイ ながねぎ	中 741		
	はくさい白菜とほたてのスープ		ほたて				
12 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー	藤根幼 江釣子幼なし	ふのりは岩にはりつくように生息する海藻で、旬は2月から4月にかけてです。今日のふのりは岩手県産です。
	さばしょうがに鰯の生姜煮	さとう	さば	しょうが	小 606		
	とりにく鶏肉じゃが	じゃがいも、あぶら さとう	とりにく	たまねぎ、にんじん こんにゃく、いんげん だいこん、にんじん えのきたけ、ながねぎ	中 753		
	ふのりのみそ汁		とうふ、あぶらあげ ふのり、みそ				
13 金	コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 669		今日は明日のバレンタインデーにちなんで、ハート型の食材を取り入れたメニューです。スープにはハート型米粉マカロニが入っています。給食センターから愛情たっぷりメニューをお届けします♡
	ハートコロッケ 	じゃがいも、パンこ あぶら	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	小 794		
	フレンチサラダ	ドレッシング	まぐろ	キャベツ、パプリカ、ブロッコリー ロマネスコカリフラワー とうもろこし	中 913		
	ミネストローネ	こめマカロニ、あぶら さとう	ウインナー、だいず いんげんまめ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、にんにく トマト、パセリ			
	ガトーショコラ	さとう、こめこ	とうにゅう				

2月給食だより



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



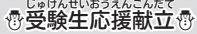
立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ (ヤイカガシ) を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼 (邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。
節分にまつわる食べ物に「福豆 (大豆をいったもの)」があります。豆まきに使うほかに、自分の年齢の数、または年齢の数 + 1 個食べて、1年の幸福を願います。



ブロッコリーのヒミツ

寒い季節、旬の野菜でのりきりましょう。



日 曜	こ ん だ て 名	主 な 食 品 名			エネルギー 〔kcal〕	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 （き）	血や肉になる食品 （あか）	体の調子を整える 食品（みどり）			
16 月	 栄養価アップ大作戦 ^①						あさりと小松菜には鉄分が多く含まれています。小松菜にはカルシウムも豊富で、鯖に含まれるビタミンDと一緒に食べると、カルシウムの吸収率がアップします。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 360		
	鯖クリスピー	あぶら	さわら		小 591		
	筑前煮	あぶら、さとう	とりにく	にんじん、ごぼう、れんこん こんにゃく、きぬさや	中 723		
	あさりと小松菜のみそ汁		あさり、とうふ、みそ	にんじん、はくさい えのきたけ、こまつな			
17 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 574		お皿やお碗を持って食べていますか？正しい持ち方は、親指以外の4本の指で底をささえ、親指でふちを持ちます。
	ボロニアステーキ		とりにく、ぶたにく		小 708		
	フルーツゼリー	さとう	とうにゅう	みかん、パイナップル もも、りんご	中 860		
	チキンカレー	じゃがいも、あぶら、ルー	とりにく、チーズ	にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが			
18 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 495		汁に使用しているみそとキムチは、二子町にある「障害福祉サービス事業所あけぼの」さんで作ったものです。給食では、あけぼのさんのみそやキムチを使用しています。
	春巻き	こむぎこ、はるさめ あぶら、こめこ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ キャベツ、しいたけ	小 722		
	ゆかり和え			きゅうり、にんじん もやし、キャベツ こんにゃく、あかしそ	中 874		
	あけぼのみそキムチ春雨スープ	はるさめ、ごまあぶら	ぶたにく、みそ	たけのこ、たまねぎ にんじん、はくさいキムチ チンゲンサイ、にんにく			
	焼きプリンタルト	こむぎこ、さとう マーガリン	たまご、だっしふんにゅう				
19 木	 食育の日 ^②				幼 ー	藤根幼 江釣子幼 なし	今日は北上の特産品、「二子里芋」と「ひまわり油」を使用した地産地消献立です。ひまわり油は、風味が少なく味にクセがないため、様々な料理に使える油です。給食で初めて使用しました。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 671		
	デミグラスソースハンバーグ	パンこ、あぶら、さとう	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ	中 813		
	二子里芋のうま煮	さといも、あぶら、さとう	とりにく	にんじん、たまねぎ こんにゃく、いんげん しょうが			
	北上ひまわり油のけんちん汁	ひまわりあぶら	とうふ、かまぼこ	だいこん、にんじん、ごぼう なめこ、はだいこん			
20 金	ミルクコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 524		今日のスープは、卵と粉チーズ、パン粉を混ぜたものを煮て作りました。卵のふわふわとした優しい口当たりと、チーズのコクがよく合うスープです。
	ソイのハーブ焼き		ソイ		小 662		
	チリコンカン	あぶら、さとう	ぶたにく、だいずミート だいず、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、にんにく トマト	中 807		
	ふわふわチーズたまごスープ	パンこ	ベーコン、こなチーズ たまご	にんじん、たまねぎ とうもろこし、ほうれんそう			
24 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 514		給食ではいつも岩手県産のお肉を使用しています。今日の副菜はそのお肉をたくさん使った豚丼の具です。ごはんにかけて食べて下さい。
	鯰磯辺フライ	パンこ、あぶら	あじ、あおさ		小 627		
	豚丼の具	あぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、こんにゃく しょうが	中 765		
	高野豆腐のみそ汁		こうやどうふ、わかめ みそ	にんじん、キャベツ まいだけ、ながねぎ			
25 水	青菜ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう	あおな	幼 ー	藤根幼 江釣子幼 なし	おでんは昆布とかつおのだしで、味がよくしめるようにコトコト煮込みました。みなさんの好きなおでんの具は何ですか？
	照焼きチキン		とりにく	にんにく	小 569		
	小松菜のごま和え	ごま		こまつな、きゅうり もやし、にんじん	中 690		
	おでん	さとう	こんぶ、さつまあげ だいず、ひじき	だいこん、にんじん こんにゃく、たまねぎ ごぼう			
26 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 ー	藤根幼 江釣子幼 なし	ひじきは、カルシウムや鉄、食物繊維など、成長期に特に摂ってほしい栄養素がたくさんつまった食材です。家庭でも積極的に食べましょう。
	えびカツ	パンこ、あぶら	えび、スケソウダラ	たまねぎ	小 606		
	そぼろひじき	あぶら、さとう	とりにく、ひじき	にんじん、こんにゃく れんこん、えだまめ	中 738		
	白菜豚汁	ごまあぶら	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、ごぼう、はくさい しめじ、ながねぎ			
27 金	 受験生応援献立 ^③						今日は受験生応援献立ということで、ゲン担ぎメニューです。ウインナー（winner＝勝者）を食べて、皆さんがそれぞれの進路に向けて自分に勝てるように願っています。い～よかんが待っているよ★
	背割りコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 551		
	ロングウインナー	さとう、はちみつ	ぶたにく		小 657		
	海藻サラダ	ドレッシング	かんてん、わかめ、ふのり こんぶ、とさかのり	だいこん、にんじん きゅうり	中 763		
	A B C マカロニスープ	マカロニ（こむぎこ） じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん パセリ			
	いよかん			いよかん			

※ 学校給食は、施設に係る費用は設置者が負担し、子どもたちが食べる給食費(食材費)は保護者の負担で運営されています。

※ 献立の内容は、都合により変更することがあります。

再生紙・植物油インキ使用



2月の平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
小学校	651	25.5	22.6	2.3
中学校	787	30.2	25.5	2.8
幼稚園	469	18.1	16.5	1.8

<お知らせ>

毎月の「こんだて表」と「学校給食に使用した主な食材の産地」は、北上市公式ホームページにて公表しています。

北上市公式ホームページ「学校給食の献立」

<https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.html>

アクセスはこちら